



**University of
Zurich**^{UZH}

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
University Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2015

Healthy Aging Eine Herausforderung für die Zukunft

Bischoff-Ferrari, H A

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-120216>

Journal Article

Published Version

Originally published at:

Bischoff-Ferrari, H A (2015). Healthy Aging Eine Herausforderung für die Zukunft. Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin (SZE):1,12-13.

Healthy Aging: eine Herausforderung für die Zukunft

In den kommenden 25 Jahren wird sich die Anzahl Personen mit Alter 65+ verdoppeln und die Anzahl Personen mit Alter 85+ verdreifachen. Mit dem Alter fundamental verbunden ist eine Zunahme von chronischen Erkrankungen wie Osteoporose, Krebserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz. Damit unser Gesundheitssystem diese enormen Herausforderungen zukünftig meistern kann, braucht es neue volksgesundheitliche Konzepte, wie beispielsweise das «Healthy Aging» (gesundes Altern) mit dem Ziel, die gesunde Lebenserwartung zu verlängern.

In diesem Kontext sind Massnahmen, die multiple Organfunktionen positiv beeinflussen, effektiv, verträglich und zudem für einen Grossteil der Bevölkerung erschwinglich und zugänglich sind, von zentralem Interesse. Eine gesunde Ernährung, die Zufuhr wichtiger Mikronährstoffe und Bewegung sind wichtige Hoffnungsträger mit diesem gesuchten Multitalentprofil. Die Beiträge dieser Ausgabe beleuchten die Massnahmen aus verschiedenen Blickwinkeln.

Prof. Dr. Cornel C. Sieber, Direktor des Instituts für Biomedizin des Alters in Erlangen-Nürnberg, erklärt im Interview auf Seite 6, wie sich normales, gesundes Altern vom pathologischen Alterungsprozess unterscheidet.

Die Ernährungsberaterinnen Fabienne Schaller, Zürich, und Karin von Burg, Davos, weisen in ihrem Beitrag auf Seite 8 darauf hin, dass im Alter Erkrankungen auftreten, die oft mit Ernährungsproblemen und Mangelernährung assoziiert sind. Eine Ernährungsberatung ist notwendig, weil sich die wissenschaftlich gewonnenen Erkenntnisse sonst nur schwer im Praxisalltag umsetzen lassen.

In den letzten Jahren hat sich zudem gezeigt, dass die Mineralstoffe Magnesium, Zink, Selen, Kupfer und Mangan ein beachtliches präventivmedizinisches und therapeutisches Potenzial besitzen. Die Autoren Uwe Gröber und Klaus Kisters, Akademie & Zentrum für Mikronährstoffmedizin in Essen, fassen die Bedeutung dieser Spurenelemente in der Anti-Aging-Medizin auf Seite 14 zusammen.

Dass Bewegung als zweiter Pfeiler im Healthy Aging gilt, zeigt der Beitrag von Prof. Dr. Achim Conzelmann und Dr. Julia Schmid vom Institut für Sportwissenschaft an der Universität Bern (Seite 22). Bewegung und Sport haben nicht nur positive Effekte auf die körperlich-motorischen Merkmale, sondern auch auf das psychische Wohlbefinden im Alter.

Der Beitrag von Dr. Ulrike Kübler, Psychologisches Institut der Universität Zürich, zum Inflammaging (Entzündungsaltern) weist eindrücklich darauf hin, dass Altern nach aktuellem Kenntnisstand das Ergebnis eines komplexen Wechselspiels zwischen genetischen, Umwelt- und Lebensstilfaktoren ist. Vielversprechende Massnahmen zur Prävention finden sich dementsprechend nicht nur in der Ernährung und Bewegung, sondern insbesondere auch im Stressmanagement (Seite 18).



Wir wünschen Ihnen eine angenehme und spannende Lektüre.

Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH

Klinikdirektorin Klinik für Geriatrie,
UniversitätsSpital Zürich
Lehrstuhl Geriatrie und Altersforschung,
Universität Zürich
Leiterin Zentrum Alter und Mobilität,
UniversitätsSpital Zürich und Stadtspital Waid
Kordinatorin DO-HEALTH
E-Mail: Heike.Bischoff@usz.ch